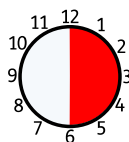


# röra sig



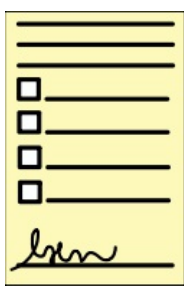
rör dig varje dag så att du känner  
att hjärtat slår lite snabbare, i  
minst 30 minuter



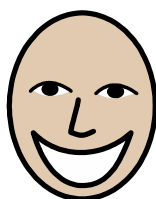
all form av rörelse är bra för din  
hälsa, undvik stillasittande



gör ansträngande träning som  
ökar din puls, minst en gång i  
veckan



motion på recept



du blir pigg av att röra på dig  
varje dag

# röra sig

